



# Prácticas Recomendables para Prevenir el COVID-19

## Guía para Servicios de Cuidado Personal

Para obtener la última versión de esta guía visite  
<http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/BestPractices/PersonalCare/>

### Actualizaciones:

- 11/3/21: A partir del 8 de noviembre de 2021, los establecimientos de cuidado personal situados en la ciudad de Los Ángeles (LA) que ofrecen servicios en espacios interiores estarán sujetos a la [Ordenanza de verificación de vacunación de la ciudad de Los Ángeles](#). Consulte el sitio web de [SafePass LA](#) para obtener más información sobre la Ordenanza y la lista completa de sitios que están sujetas a ella.

Dada la transmisión continua de COVID-19 en la comunidad y la presencia de la variante Delta, usar mascarilla en espacios interiores, sin importar el estatus de vacunación, es esencial para frenar la propagación de COVID-19 en la comunidad. La variante Delta se propaga mucho más fácilmente que las cepas del virus que circulaban en Los Ángeles en el pasado.

Según los reportes publicados, los factores que aumentan el riesgo de infección, incluida la transmisión a personas a más de 6 pies de distancia, incluyen:

- **Espacios cerrados con ventilación o manejo inadecuados del aire** que permitan la acumulación de fluidos respiratorios exhalados, especialmente gotas muy finas y partículas de aerosol, en el espacio de aire.
- **Aumento de la exhalación de fluidos respiratorios** que puede ocurrir cuando una persona contagiosa hace un esfuerzo físico o levanta la voz (por ejemplo, haciendo ejercicio, gritando, cantando).
- **Exposición prolongada** a estas condiciones.

A continuación, se muestra un resumen de los requisitos y las prácticas recomendadas para que las empresas que prestan servicios de atención personal aumenten la seguridad de sus trabajadores, clientes y comunidades, y reduzcan el riesgo de transmisión del COVID-19 dentro de sus establecimientos. Además de esta información, por favor, recuerde:

- Los requisitos para los empleados son diferentes a los de los clientes. Los empleadores deben seguir las [Normas Temporales de Emergencia Sobre Prevención de COVID-19](#) (ETS) de Cal/OSHA y la Orden del Oficial de Salud del Condado. Por favor, tenga en cuenta que deben seguirse las directivas de la Orden del Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles cuando sean más estrictas que las normas temporales de Cal/OSHA.
- Los establecimientos de cuidado personal situados dentro de la ciudad de Los Ángeles (LA) que ofrecen servicios en espacios interiores deberán cumplir con la [Ordenanza](#) de la Ciudad de Los Ángeles que requiere verificación de vacunación, a partir del 8 de noviembre de 2021. Consulte el sitio web de [SafePass LA](#) para obtener más información, incluida una lista de sitios cubiertos. Para obtener más información sobre la implementación de un requisito de vacunación, visite el [kit de herramientas del condado de Los Ángeles para negocios](#).

**Asegúrese de leer y seguir la [guía general para negocios y empleadores](#).**

Las mejores prácticas específicas a continuación están destinadas para complementar la orientación general.

### Cumpla las reglas sobre el uso de mascarillas para empleados y clientes

- ✓ **Clientes:** Todos [los clientes, independientemente de su estado de vacunación, deben llevar mascarillas](#) cuando estén en espacios cerrados. Los clientes pueden quitarse temporalmente la mascarilla si están recibiendo un



## Prácticas recomendables: Guía para servicios de cuidado personal

servicio de cuidado personal en la cara, como un afeitado o un tratamiento facial, para el cual sea necesario retirar la mascarilla.

- ✓ Ofrezca mascarillas a quienes lleguen sin ellas.
- ✓ **Empleados\*:** Requiera que todos los empleados, sin importar el estatus de vacunación, usen mascarillas cuando trabajen en espacios interiores y en vehículos compartidos. No es necesario usar mascarillas en espacios interiores si el empleado está solo en una habitación o está comiendo o bebiendo en forma continua en un lugar sentado o inmóvil. Salud Pública recomienda que todos los empleados que estén comiendo o bebiendo en espacios cerrados estén separados por lo menos 2 metros de otras personas. Si los empleados deben comer en los espacios interiores, deben estar a una distancia de al menos 6 pies de otras personas.
  - ✓ A petición, los empleadores deben proporcionar a los empleados que no estén completamente vacunados contra el COVID-19 un respirador N95 del tamaño adecuado junto con instrucciones básicas sobre cómo utilizarlo. Los respiradores N95 deben ser reemplazados si se dañan, deforman, ensucian o si es difícil respirar a través de ellos. Para obtener más información sobre los equipos de protección personal (EPP) gratuitos y de bajo costo para negocios y organizaciones, consulte: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>.
  - ✓ Se debe incentivar a aquellos empleados que trabajen en un ambiente en el que estén en contacto cercano con personas que puedan no estar completamente vacunadas a usar un nivel de protección más alto, como el de “doble mascarilla” (usar una mascarilla de tela SOBRE una mascarilla quirúrgica) o un respirador N95. Esto es especialmente importante si el empleado no está completamente vacunado contra el COVID-19 y trabaja en un espacio cerrado, en un ambiente al aire libre muy concurrido o en un vehículo compartido.
  - ✓ Considere la posibilidad de ofrecer al personal protección para los ojos (por ejemplo, una careta), además de un respirador N95, si no están completamente vacunados y tienen contacto cercano significativo con otras personas que pueden no estar vacunadas.
  - ✓ Consulte la [Orden del Oficial de Salud](#) del Condado de Los Ángeles y la página de las [Normas Temporales de Emergencia de Cal/OSHA](#) para obtener más información sobre los requisitos de las mascarillas. Tenga en cuenta que las guías de la Orden del Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles deben seguirse cuando sean más estrictas que las ETS de Cal/OSHA.

\*Algunos contratistas independientes son considerados como empleados según el Código Laboral del Estado. Para más información, consulte la página web del Departamento de Relaciones Industriales de California sobre [contratistas independientes y empleados](#).

### Evalúe a los clientes para detectar síntomas de COVID-19

- ✓ Coloque [letreros](#) para recordar a los clientes que NO deben entrar si tienen síntomas de COVID-19 o si están bajo órdenes de aislamiento o cuarentena.
- ✓ A partir del 8 de noviembre de 2021, todos los clientes que reciben servicios en los espacios interiores de un establecimiento de cuidado personal situado en Los Ángeles deben mostrar prueba de que están completamente vacunados contra el COVID-19 antes de entrar. Visite el sitio web de [SafePass LA](#) para obtener más información.

### Reduzca la multitud de personas en espacios interiores

- ✓ Mantenga su área de servicio al aire libre para permitir una mayor ocupación en el exterior.
- ✓ Controle el acceso a las zonas de autoservicio o de espera para evitar que los clientes se reúnan y evitar la multitud.

## Prácticas recomendables: Guía para servicios de cuidado personal

### Ventile

- ✓ Asegúrese de que el sistema HVAC de su edificio esté en buenas condiciones y funcione.
- ✓ Considere instalar purificadores de aire portátiles de alta eficiencia, actualizar los filtros de aire del edificio a la mayor eficiencia posible y realizar otras modificaciones para aumentar la cantidad de aire exterior y ventilación en todas las áreas de trabajo.
- ✓ Cuando el clima y las condiciones de trabajo lo permitan, abra las ventanas y puertas para aumentar el aire fresco del exterior. Considere el uso de ventiladores para aumentar la efectividad de las ventanas abiertas: coloque los ventiladores de las ventanas para que soplen el aire hacia afuera, no hacia adentro.
- ✓ Disminuya la ocupación en áreas donde no se puede aumentar la ventilación exterior.
- ✓ Mantenga el volumen de la música de fondo, bajo, para que los clientes y empleados no tengan que hablar en voz alta para así ser escuchados.
- ✓ Consulte la [Guía Estatal Provisional para la Ventilación, Filtración y Calidad del Aire en Ambientes Interiores](#).

### Promueva el lavado de manos

- ✓ Coloque estaciones para lavarse las manos o desinfectante de manos en la entrada y afuera de los baños comunes con letreros que promuevan su uso.
- ✓ Promueva el lavado de manos frecuente.
- ✓ Los carteles en varios idiomas [que recuerdan a las personas que deben lavarse o desinfectarse las manos](#) y que muestran [cómo lavarse las manos](#) están disponibles en la [sección de letreros](#) de la página web de [Mejores prácticas para negocios y empleadores](#).

### Comuníquese

- ✓ Coloque [letreros](#) para que los clientes que ingresen a su establecimiento conozcan sus políticas, incluyendo el requisito de usar mascarilla.
- ✓ Siempre que sea posible, use un sistema de citas para mantener estable el número de personas en su establecimiento y/o use una lista de espera en línea que permita a los clientes sin cita previa esperar su turno afuera o en sus autos, en lugar de en su área de espera.